

Infection par *E. coli* *E. coli* Infection

Qu'est-ce que l'infection par *E. coli*?

L'infection par *E. coli* est un type d'intoxication alimentaire causée par une bactérie appelée *Escherichia coli*. Elle s'attaque au tube digestif et, dans les cas graves, aux reins. Il existe plusieurs souches d'*E. coli*. La plupart sont sans danger.

E. coli sert aussi d'indicateur de la qualité de l'eau et des aliments. Sa présence peut nous dire s'il y a contamination fécale de l'eau ou des aliments.

La souche d'*E. coli* qui rend le plus souvent les gens malades est *E. coli* O157:H7. Par souci de simplicité, nous utiliserons seulement le terme *E. coli* dans cette fiche.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes d'une infection par *E. coli* comprennent :

- une diarrhée liquide qui peut devenir sanglante dans les cas graves;
- des vomissements;
- des crampes d'estomac;
- une fièvre légère.

Les symptômes peuvent se déclarer de 2 à 10 jours après être entré en contact avec ou avoir mangé des aliments contaminés par *E. coli*. Habituellement, les symptômes se manifestent après 3 ou 4 jours et peuvent durer entre 5 et 10 jours.

Dans de rares cas, *E. coli* peut causer une maladie grave et parfois mortelle appelée syndrome hémolytique et urémique (SHU). Cette maladie peut causer une insuffisance rénale, de l'anémie et une hémorragie interne. Elle peut être particulièrement dangereuse pour les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes dont le système immunitaire est affaibli et les femmes enceintes.

D'où cette maladie vient-elle?

E. coli peut se trouver dans l'estomac et les excréments de nombreux animaux en bonne santé, particulièrement le bétail, les chèvres, les moutons, les chevreuils et les wapitis.

Pendant le processus de coupe en boucherie, *E. coli* se retrouve parfois sur la surface de la viande. Sur les morceaux de viande entiers, comme des steaks ou des rôtis, *E. coli* se trouve en général seulement sur la surface, ce qui facilite son élimination par la cuisson.

Lorsque la viande est hachée ou mécaniquement attendrie, la bactérie en surface peut se retrouver mélangée à la viande. C'est pourquoi ces types de viandes présentent plus de risques de causer la maladie que la viande en morceaux entiers. On peut éliminer *E. coli* en faisant bien cuire la viande. L'infection peut se produire quand les gens mangent des hamburgers ou de la viande hachée qui n'ont pas été assez cuits.

On retrouve parfois *E. coli* dans d'autres aliments, comme les fruits et les légumes, de même que dans le lait, les jus et les cidres non pasteurisés, et l'eau non traitée.

Boire de l'eau potable contaminée peut aussi causer des infections, de même que nager dans des plans d'eau de loisir contaminés par l'eau provenant de zones d'élevage intensif (pâturages).

Comment puis-je éviter de tomber malade?

Pour réduire le risque d'une infection par *E. coli* :

- Réfrigérez ou congelez la viande dès que possible après l'avoir achetée.
- Avant de la faire cuire, décongelez toujours entièrement la viande au réfrigérateur. Assurez-vous qu'elle est bien emballée et à l'écart des autres aliments. N'essayez pas de cuire de la viande congelée ou partiellement congelée.
- Lavez-vous les mains à fond avant de préparer de la nourriture, après avoir manipulé de la viande crue et après être allé aux toilettes. *E. coli* peut aussi se transmettre à d'autres personnes par les selles infectées.
- Lavez et désinfectez toujours tous les ustensiles, les planches à découper et les comptoirs qui sont entrés en contact avec de la viande crue, pour empêcher *E. coli* de contaminer d'autres aliments. Vous pouvez préparer une solution de désinfection sans rinçage de 200 ppm (parties par million).

Comment préparer une solution de désinfection sans rinçage de 200 ppm :

- Mélangez 15 millilitres (1 c. à table) de javellisant domestique et 4 litres (1 gallon) d'eau; ou mélangez 5 millilitres (1 c. à thé) de javellisant domestique à 1 litre (4 tasses) d'eau.
- Laissez agir le désinfectant sur la surface ou sur l'ustensile à nettoyer pendant au moins une minute avant de l'essuyer avec une serviette en papier propre, ou laissez sécher à l'air libre.

Utilisez le calculateur de dilution du chlore de Santé publique Ontario pour préparer le désinfectant approprié en fonction de la concentration de votre produit à base d'eau de Javel www.publichealthontario.ca/fr/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- Faites cuire la viande de bœuf hachée ou mécaniquement attendrie à une température interne minimale de 63 °C (145 °F). Lorsque vous faites cuire un steak, tournez-le au moins deux fois pendant la cuisson.
- Faites cuire le bœuf haché, comme les hamburgers et les pains de viande, ainsi que les rôtis roulés (roulades de bœuf), jusqu'à ce que le centre indique une température de 74 °C (164 °F) ou plus et la maintienne pendant au moins 15 secondes. Mesurez la température interne avec un thermomètre à viande de bonne qualité.
- Ne remplacez jamais de la viande cuite sur une surface non nettoyée qui a servi à manipuler de la viande crue. Les jus de viande crue peuvent être contaminés par la bactérie *E. coli* et ensuite contaminer la viande cuite.
- N'utilisez pas de marinade comme sauce pour la viande cuite.
- Servez les viandes cuites immédiatement ou gardez-les au chaud, à au moins 60 °C (140 °F), jusqu'à ce que vous soyez prêt à les servir.
- Avant de les manger crus, lavez tous les fruits et les légumes à l'eau courante froide, même si vous les pelez ou les coupez. Sur les fruits et les légumes à écorce, comme le cantaloup, utilisez une brosse.
- Évitez de boire du lait, des jus et des cidres non pasteurisés.

- Ne buvez pas d'eau de surface non traitée qui provient d'une source, d'un cours d'eau, d'une rivière, d'un lac, d'un étang ou d'un puits peu profond. On peut présumer qu'elle est contaminée par des excréments d'animaux.
- Évitez de nager dans un plan d'eau qui pourrait drainer des pâturages.

En C.-B., l'eau est analysée régulièrement pour détecter la contamination par *E. coli* générique (et non pas la souche O157:H7).

Y a-t-il un traitement contre la maladie?

Toute personne qui a la diarrhée ou une diarrhée sanglante pendant plus de quelques jours devrait consulter un fournisseur de soins de santé.

Il est important de boire beaucoup de liquides clairs, pour remplacer les fluides perdus et prévenir la déshydratation. Ne prenez pas de médicaments contre la diarrhée avant d'avoir d'abord consulté votre fournisseur de soins de santé.

Les cas graves peuvent nécessiter l'hospitalisation, des transfusions sanguines et des séances de dialyse.

Pour de plus amples renseignements

Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 03 Lait pasteurisé et lait cru](#)
- [HealthLinkBC File n° 22 Mise en conserve à domicile – Comment éviter le botulisme](#)
- [HealthLinkBC File n° 59a Salubrité des aliments – Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments](#)
- [HealthLinkBC File n° 59 b Salubrité des aliments - Fruits et légumes frais](#)
- [HealthLinkBC File n° 59c Salubrité des aliments – Instructions sur les étiquettes de produits alimentaires](#)
- [HealthLinkBC File n° 59d Salubrité des aliments dans les garderies](#)
- [HealthLinkBC File n° 72 Les jus de fruit non pasteurisés : Un danger potentiel pour la santé](#)
- [HealthLinkBC File n° 76 Aliments à éviter pour les personnes à haut risque de maladies d'origine alimentaire](#)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.